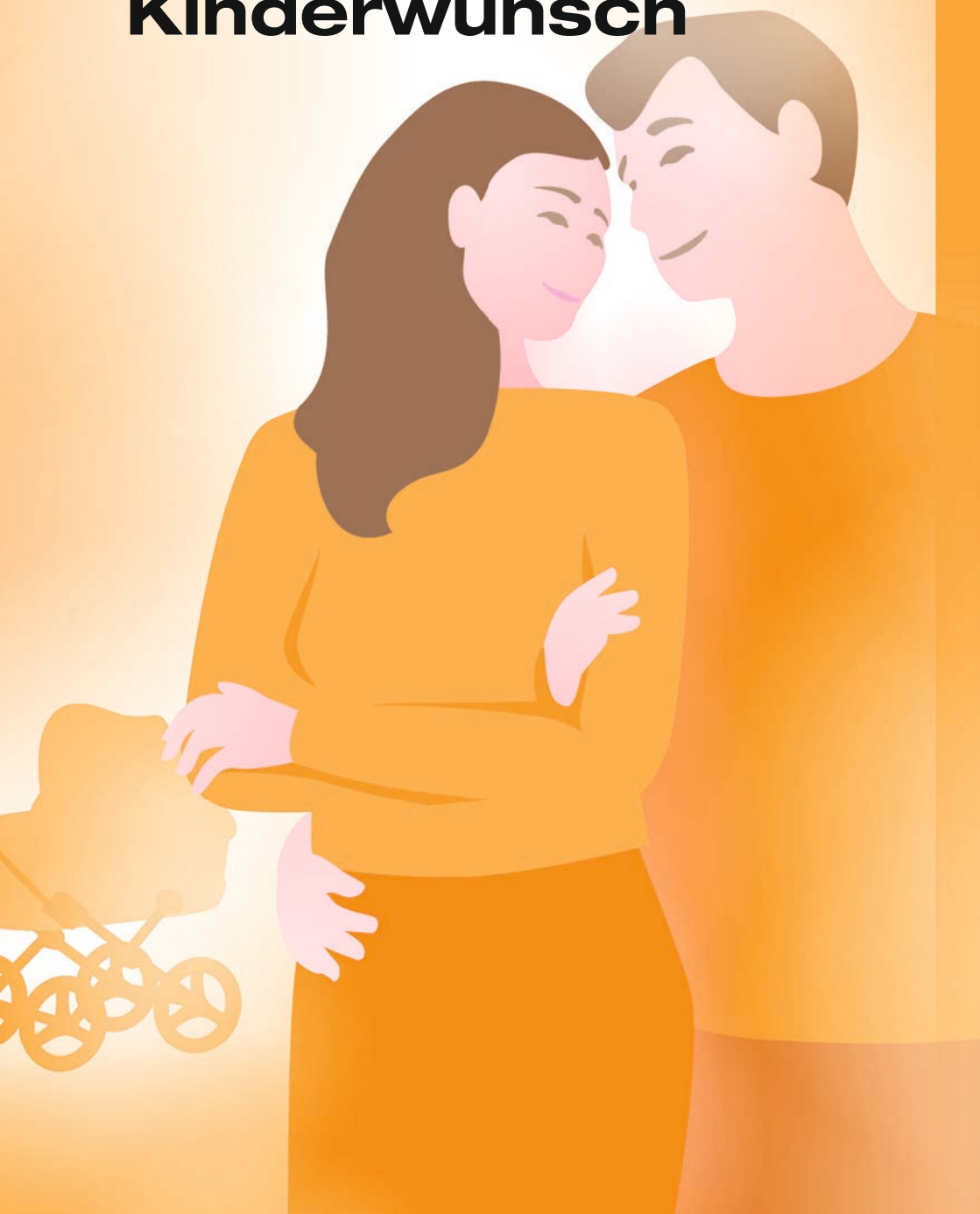


Ratgeber Teil 1

Kinderwunsch





Ratgeber Teil 1 Kinderwunsch

1. Vorbereitung auf die Schwangerschaft 4
2. Gesunder Lebenswandel 4
3. Die zentrale Bedeutung von Folsäure 5
4. Mit Folsäure weitere Geburtsfehler verhindern 6
5. Experten-Interview mit Lea Köchli 7
6. Was der Mann tun kann 10

Folgende weitere Broschüren können über
Andreabal AG bezogen werden:

Ratgeber Teil 2 Schwangerschaft

1. Vom Embryo zum Neugeborenen 4
2. 2 Wichtige Nährstoffe – ein Überblick mit Empfehlungen 6
3. Ernährung: Darauf sollten schwangere Frauen achten 9
4. Katzenkot, Zigaretten, Medikamente: Vermeiden Sie Risiken 12
5. Bewegung tut gut: Bleiben Sie fit! 13
6. Geburtsvorbereitung, Geburt – und die Rolle des Mannes 13
7. Experten-Interview mit Lea Köchli 15
8. Phänomen Schwangerschaftsstreifen: Was tun? 17
9. Weitere Produktempfehlungen 18
10. Veränderter Nährstoffbedarf bei schwangeren und stillenden Frauen 19

Ratgeber Teil 3 Stillzeit

1. Körperliche Veränderungen nach der Geburt 4
2. Der Nährstoffbedarf von Mutter und Kind 5
3. Ernährung: Darauf sollten stillende Frauen achten 8
4. Die berühmte Achterbahn der Gefühle 11
5. Rückbildungs-Gymnastik 12
6. Experten-Interview mit Lea Köchli 13
7. Produkte Andreabal 15

Ratgeber Teil 1 Kinderwunsch

1. Vorbereitung auf die Schwangerschaft

Sie hegen den Wunsch nach eigenen Kindern? Sie möchten eine Familie gründen? Bestimmt stellen sich Ihnen dabei eine Menge Fragen. Dieser Ratgeber möchte Sie auf Ihrem Weg begleiten und Ihnen wichtige Informationen vermitteln.

Eine Schwangerschaft sollte gut vorbereitet sein – zum Wohl des Kindes wie auch der Mutter. Am besten reden Sie frühzeitig mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über Ihre Nachwuchspläne und lassen sich beraten.

Die Zürcher Gynäkologin Lea Köchli: Sie ist in diesem Ratgeber die Expertin, die in Interviews zu den drei Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit ausführlich Auskunft gibt.

2. Gesunder Lebenswandel

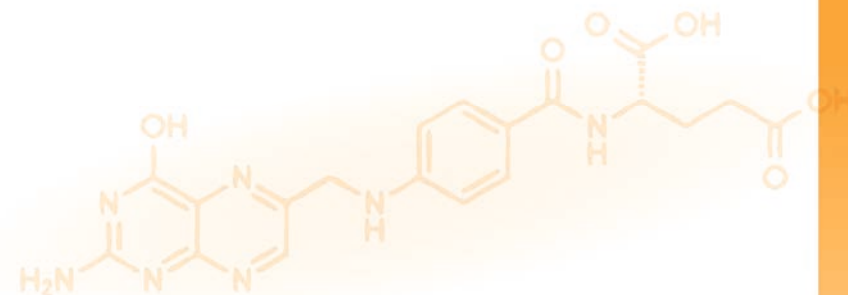
Um optimale Voraussetzungen für die Schwangerschaft zu schaffen, ist ein gesunder, ausgeglichener Lebenswandel von entscheidender Bedeutung – das gilt nicht nur für die Frau, sondern auch für den Mann. (siehe Punkt 6.)

Der Alkoholkonsum sollte gemässigt, auf das Rauchen vollständig verzichtet werden. Achten Sie auf Ihr Gewicht, ausreichend Ruhezeiten und Ihre Ernährung. Wissenschaftliche Studien zeigen nämlich, dass der Bedarf an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und in der Stillzeit um 50 bis 100 Prozent höher liegt.



Damit sich der Fötus im Bauch der Mutter gut entwickelt, benötigt er bereits zu einem frühen Zeitpunkt eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen wie auch Fett- und Aminosäuren.

Essen Sie schon vor der Schwangerschaft viel Obst, Gemüse, Milch und Vollkornprodukte. Es empfiehlt sich zudem der Verzehr von fettarmem Fleisch (Poulet, Schweine-, Lamm- oder Kalbsfilet): Dieses enthält hochwertiges Eisen, womit sich Blutarmut verhindern lässt.



3. Die zentrale Bedeutung von Folsäure

Eine zentrale Funktion nimmt das Vitamin Folsäure ein. Ohne Folsäure kann die Zellteilung nicht erfolgen, ebenso droht die Bildung von roten Blutkörpern beeinträchtigt zu werden. Bei seinem raschen Wachstum ist der Fötus auf viel Folsäure angewiesen – weshalb es eminent wichtig ist, dass schwangere Frauen über eine entsprechend hohe Abdeckung verfügen.

Bei einem Folsäure-Mangel besteht das Risiko von Neuralrohrdefekten: Beim werdenden Kind kann es zu gravierenden Fehlbildungen kommen, weil sich die Wirbelsäule nicht richtig schliesst. Die Medizinwelt spricht von Spina bifida – dem offenen Rücken. Rund die Hälfte der betroffenen Kinder sterben, während die anderen meist lebenslang an Beinen und Beckenboden gelähmt bleiben und auf den Rollstuhl angewiesen sind. Stuhl- und Urininkontinenz gehen häufig mit der Invalidität einher.

Aus diesem Grund wird die Einnahme zusätzlicher Folsäure mittels einer täglichen Tablette mit 400 Mikrogramm bereits vor der Schwangerschaft empfohlen. Umfangreiche Studien haben ergeben, dass sich dank dieser Folsäure-Prophylaxe die Wahrscheinlichkeit von Neuralrohrdefekten um die Hälfte reduziert.

4. Mit Folsäure weitere Geburtsfehler verhindern

Durch die frühzeitige Einnahme von Folsäure kann auch das Risiko von Früh- und Fehlgeburten gesenkt werden. Neue Erkenntnisse zeigen auch, dass Folsäure hilft, andere Geburtsfehler wie Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, angeborene Herzfehler, Down-Syndrom oder Harnwegfehlbildungen zu reduzieren.

Wichtig ist, die Einnahme mindestens vier Wochen vor der Empfängnis zu beginnen und zehn Wochen darüber hinaus fortzusetzen. Da der Zeitpunkt der Empfängnis unsicher ist, sollten alle Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, ein Folsäurepräparat kontinuierlich einnehmen.

Besonders wichtig ist die Folsäure für jene Frauen, die im Hinblick auf einen Kinderwunsch die «Pille» absetzen. Empfängnisverhütende Hormonpräparate können den Folsäurespiegel im Körper senken und damit das Risiko erhöhen. Es wird empfohlen, bereits 1–2 Monate vor Absetzen der «Pille» mit der regelmässigen Einnahme eines Folsäurepräparates zu beginnen.



«Mit gesunder Ernährung lässt sich der Folsäure-Bedarf kaum decken»

Die Zürcher Gynäkologin über die Rolle des Alters bei der Schwangerschaft, die Bedeutung der Folsäure und das Risiko von Fehlgeburten.

5. Experten-Interview mit Lea Köchli

Ab welchem Zeitpunkt sollte eine Frau zusätzlich Folsäure einnehmen?

Idealerweise sollte man drei Monate vor erwarteter Empfängnis beginnen. Es handelt sich um eine Faustregel, die jedoch nicht so gut planbar ist. Spätestens vier Wochen vor der Schwangerschaft respektive dem Absetzen des Verhütungsmittels sollte dann aber Folsäure eingenommen werden.

Welche Rolle spielt das Alter?

Ich empfehle jüngeren wie älteren Frauen gleichermassen, am besten drei Monate vor erwarteter Schwangerschaft zu starten. Gerade die junge Generation, die sich immer mehr vegan ernährt, weist eine Unterversorgung mit Folsäure aus.

Reicht es denn nicht aus, sich gesund zu ernähren?

Nein, der benötigte Bedarf kann kaum gedeckt werden. Für diesen Zweck müsste man mindestens fünf Mahlzeiten pro Tag mit extra viel Folsäure zu sich nehmen – etwa grünes Gemüse oder Blattspinat. Man muss jedoch wissen, dass Folate sehr hitzeempfindliche Stoffe sind. Bei gekochten Speisen zerfallen sie und können vom Körper nicht verwertet werden.

Empfehlen Sie auch dem Partner der Patientin, Folsäure einzunehmen?

Verbessert sich dadurch die Spermienqualität? Neuere Beobachtungsdaten zeigen, dass die Qualität, aber auch die Quantität der Spermien bei der Einnahme von Folsäure in Kombination mit Zink um bis zu 70 Prozent gesteigert werden kann. Die Samenzellen enthalten zudem weniger Defekte im Erbgut. Ich empfehle deshalb auch den Männern die Einnahme von entsprechenden Präparaten.

Ab wann empfehlen Sie auf eine Frauenärztin zuzugehen, wenn man nicht schwanger wird?

Auch hier gibt es eine Faustregel: Frauen, die jünger als 35 Jahre alt sind, sollten sich nach 12 Monaten bei ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen melden. Bei Frauen, die älter als 35 Jahre alt sind, wird nach sechs Monaten zur Kontaktaufnahme geraten. Voraussetzungen für diese Empfehlungen sind ein regelmässiger Menstruationszyklus sowie regelmässige sexuelle Aktivität mit dem Partner.

Gibt es Statistiken, wie lange es dauert, bis eine Frau schwanger wird?

Viele Paare brauchen mehrere Monate, um ein Kind zu zeugen. Von 100 Frauen, die ein Baby möchten, sind 15–20 innert vier Wochen und 80–90 innert einem Jahr schwanger.

Raten Sie dazu, in der Sprechstunde auch über das Risiko einer Fehlgeburt zu reden?

Das finde ich wichtig. Mir fällt auf, dass insbesondere Frauen in der ersten Schwangerschaft nicht wahrhaben wollen, wie häufig Aborte vorkommen. Bei mehr als der Hälfte aller befruchteten Eizellen kommt es vor der sechsten Schwangerschaftswoche zu einer Fehlgeburt. Das bemerken die meisten Frauen indes gar nicht. Sie interpretieren den Abort als besonders starke Regelblutung. Ab der fünften Schwangerschaftswoche beträgt die Rate der Fehlgeburten immer noch zehn bis 15 Prozent. Es ist wünschenswert, dass die Patientinnen diese Zahlen kennen.



6. Was der Mann tun kann

Auch der Mann kann mit seinem Verhalten einiges dazu beitragen, dass der Kinderwunsch in Erfüllung geht und beste Bedingungen für die gesunde Entwicklung des Fötus geschaffen werden. Wie bei der Mutter, gilt auch für ihn: Je gesünder er lebt, desto besser für das Kind.

Wichtig zu wissen ist insbesondere der Umstand, dass jede Form von Überwärmung der Hoden zu einer Verschlechterung der Spermienzellqualität führen kann. Der Zürcher Männerarzt Christian Sigg vom Andrologie Zentrum Zürich rät deshalb zu folgenden Verhaltensweisen:

- **Über- wie auch Untergewicht vermeiden**
- **Auf das Rauchen verzichten, weil es Form und Ausmass der Spermien schädigt**
- **Sitzende Tätigkeit möglichst oft unterbrechen**
- **Heisse Bäder und Saunagänge meiden**
- **Sitzheizungen im Auto nur kurz aktivieren**
- **Mobiltelefone nicht in der Hosentasche tragen**
- **Nicht mehr als drei Tassen Kaffee täglich trinken**

Wie die Gynäkologin Lea Köchli im Interview, empfiehlt auch Christian Sigg den Männern die Einnahme von Folsäure und Zink, weil diese beiden Substanzen im Stoffwechsel der Spermazellen «eine zentrale Stellung» einnehmen würden.

Weiter rät er zum Verzehr von Obst und Gemüse und zu regelmässiger sportlicher Aktivität. Dadurch werde Stress abgebaut und eine verbesserte hormonelle Situation geschaffen.



Möchten Sie weitere Informationen
zur Schwangerschaft oder Stillzeit?

Für weiterführende Informationsbroschüren
fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder informieren
Sie sich auf www.andreabal.ch



Andreabal AG
www.andreabal.ch